

## IKT - Seminar

# Resilienz

### - Ihre innere Stärke für den Berufsalltag -

**Präsenz: 15. April 2026**  
**Präsenz: 28. Oktober 2026**



## SEMINARINHALT:

Ob Projektstress, Netzstörungen, Bürgeranfragen oder komplexe Abstimmungen:  
Resiliente Menschen bleiben klar, fokussiert und handlungsfähig – selbst in turbulenten Zeiten.

In diesem intensiven Training erfahren Sie...

- ...wie Sie Ihre mentale Widerstandskraft stärken
- ...wie Sie Stress frühzeitig erkennen und gezielt regulieren
- ...wie Sie mit einfachen Techniken Ihre Selbstwirksamkeit steigern

Mit praxisnahen Übungen, Reflexionen und Tools aus der Resilienzforschung entwickeln Sie Ihre individuelle Strategie für mehr Stabilität, Motivation und innere Stärke im Berufsalltag.

**Referentin:** Andrea Jost - Trainerin für Kommunikation, Konflikte und Achtsamkeit

# ANMELDUNG



## Seminarleiter

**Dr.-Ing. Serdar Ulutaş, MBA**

Tel.: 0209 17806-32

ulutas@ikt.de



## Ansprechpartnerin Teilnehmer

**Silke Richter**

Tel.: 0209 17806-15

richter@ikt.de

## Resilienz - Ihre innere Stärke für den Berufsalltag

### Kurstermin:

Präsenz: 15. April 2026

Präsenz: 28. Oktober 2026

von jeweils **9:00 - 16:00 Uhr**

### Teilnahmegebühr:

regulär: 795 Euro

Mitglied IKT-Fördervereine: 720 Euro

Teilnehmer KomNetABWASSER: **kostenfrei**

### Veranstalter/ Veranstaltungsort:

**IKT - Institut für Unterirdische Infrastruktur**

Exterbruch 1, 45886 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 17806-0; Fax: 0209 17806-88; E-Mail: [info@ikt.de](mailto:info@ikt.de)

● Kommunales Netzwerk Abwasser: **Rabatt 100 %**

[www.komnetabwasser.de](http://www.komnetabwasser.de)

● IKT-Förderverein: **Rabatt 10 %**

[www.ikt.de/foerdervereine](http://www.ikt.de/foerdervereine)

Teilnehmer/-in

Institution

Telefonnummer

Straße

PLZ/Ort

E-Mail Teilnehmer/-in

E-Mail Anmeldebestätigung

E-Mail Rechnung

Mit diesem Seminar können Sie sich **rezertifizieren** als:

IKT-Zert. Berater Grundstücksentwässerung

IKT-Zert. Kanalsanierungsmanager

IKT-Zert. Berater Starkregenvorsorge

IKT-Zert. Kanalbetriebsmanager

IKT-Zert. Schachtsanierungsmanager

IKT-Zert. Regenwassermanager

Mit der Unterschrift bestätige ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für die Teilnahme an der oben genannten Veranstaltung.  
Nachzulesen unter [www.ikt.de/agb-seminar-anmeldung/](http://www.ikt.de/agb-seminar-anmeldung/)

Datum

Stempel

Unterschrift

**E-Mail: [seminare@ikt.de](mailto:seminare@ikt.de) / Fax: 0209 17806-88**

**#S01407|1408**